



***Béatrice*** sur la plus haute  
marche du podium.

**Nous la connaissons sur le vélo  
mais Béatrice est aussi une  
adepte de l'apnée. Discipline  
dans laquelle elle s'est  
grandement illustrée cette  
année en devenant  
*Championne de France.***



**Les exploits de nos  
féminines**

**2/ Béatrice  
ERNWEIN**



## **Béatrice a eu la gentillesse de nous commenter cette journée de championnat qui restera à n'en pas douter gravée dans sa mémoire.**

En ce samedi 6 mai 2023, il fait un temps radieux à St Raphaël.

C'est aussi un grand jour, l'aboutissement d'une saison d'entraînements. Le cyclisme y contribue aussi quand le temps matériel mais aussi la météo sont à l'unisson, car il permet de développer une condition physique intéressante en complément du sport principal.

La compétition se déroule non pas en extérieur, mais en piscine dans le magnifique complexe nautique de St Raphaël. Ce sont 12 femmes et 14 hommes qualifiés durant les compétitions sélectives de la saison qui pourront participer dans leur discipline durant le week-end. Beaucoup de bénévoles sont présents à plusieurs postes :

- apnéistes de sécurité, ils suivent la performance de l'athlète en surface en palmant et se relaient (2 par ligne d'eau pour 25 mètres chacun)
- juges départ, juges d'échauffement, caméraman et photographes plongeurs, commentateurs au micro. Tout y est, même le live diffusé sur le site de la FFESSM (Fédération d'Etudes et de Sports Sous Marins).

La discipline d'apnée dynamique en monopalme consiste à parcourir sous l'eau la plus grande distance possible sans respirer. Il s'agit donc d'être le plus efficace possible en s'économisant. C'est avant tout un sport de glisse sous l'eau. C'est l'ondulation qui permet d'avancer efficacement. Il faut offrir le moins de résistance possible à l'eau et réussir à se fondre dans cet élément. Un bon gainage et une position hydrodynamique sont nécessaires.

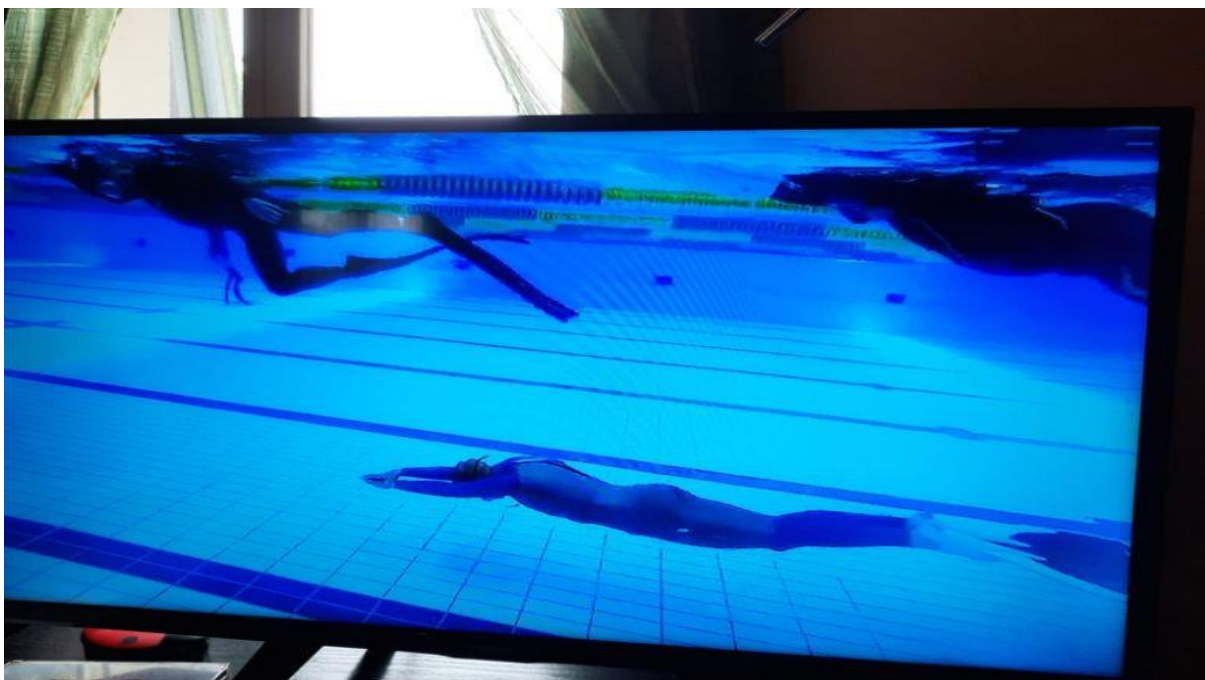
Chaque apnéiste se prépare avant sa performance. C'est dans un environnement particulièrement calme que cela se passe. On s'allonge, on fait des étirements, de la sophrologie, de la visualisation mentale, on prépare ses poumons à une pleine inspiration avant le top départ. Certains s'échauffent dans l'eau, d'autres à sec.



Trois minutes avant le top départ, l'apnéiste se concentre, se prépare à sa performance. Ici, Béatrice dans l'eau. Le bassin fait 50m de long. On aperçoit dans une ligne d'eau sur la gauche un apnéiste de sécurité avec une planche et tout autour du bassin le public qui observe.

ET...

C'est parti ! Cette photo est issue du live diffusé simultanément. On peut bien observer les deux apnéistes de sécurité qui suivent l'athlète juste au-dessus pendant sa performance.





Mais que se passe-t-il dans la tête de Béatrice pendant cette apnée ?

Voilà les jambes qui tirent à partir de 100m, d'habitude c'est plus loin dans la performance que cela arrive...bon, on s'accroche, il faut tenir jusqu'à l'annonce (152m). Voilà le mur des 150m, ok il faut tourner. C'est fait. Bon à présent il faut aller à 175m, une fille est allée à 181m c'est la meilleure pour l'instant, on va essayer de lui chatouiller sa monopalme. Voilà 175 c'est fait maintenant penser à onduler et à glisser, maintenir cette technique et continuer tant que c'est possible...et oh surprise ! Quel rêve, le mur des 200m est touché c'est magique ! A présent il faut se tourner face aux juges et faire le protocole pour valider cette performance. C'est carton blanc ! Les idées sont bien claires et c'est un immense bonheur d'avoir réalisé ce record personnel. Il reste encore une fille après, mais elle ne valide pas sa performance de 189m, elle sort en vrac et c'est carton rouge hélas pour elle.



C'est donc avec 200m que Béatrice devient championne de France en titre toutes catégories confondues.

Place	Nom	Prénom	Date de naissance	Club	Par <sup>1</sup>	Par <sup>2</sup>	Points / Clap	Commentaire	Par <sup>1</sup>	Par <sup>2</sup>
9	GARANLE	JONATHAN	05/03/1990	CLUB OLYMPIQUE AGENSE	111	186,17			9 m	200
10	COMTE	LAURENT	21/05/1994	APNEE LIBRE 77	1	185,09			9 m	186,17
11	CEBRES	CERBTIAN	14/01/1975	CLUB PLONGEE VICHY	108	179,56			9 m	165,1
12	DUCROCQ	SYLVAIN	14/01/1983	LAVIE APNEE CLUB	125	179,46			9 m	179,46
	DEUPE	BENET	10/06/1967	CTRE ACTIV CLUB DE VICHY	50	160,00			9 m	179,46
	BEAUMONT	KEVIN	10/04/1975	CERCLE P. HERTY NATION	89	160,00		Disqualification	Prochaine de sortie	1992
			10/06/1966	CERCLE P. HERTY NATION	122	160,00		Disqualification	Prochaine de sortie	1992

Place	Nom	Prénom	Date de naissance	Club	Par <sup>1</sup>	Par <sup>2</sup>	Points / Clap	Commentaire	Par <sup>1</sup>	Par <sup>2</sup>
1	ERNWEIN	BEATRICE	20/05/1973	AMIENS SUB	182	203,66			0 m	398
2	MORILLE	ESTELLE	24/03/1999	AQUATIC CLUB DE GRAND CHAMP	89	181,28			0 m	181,28
3	TABOURIEL	FLORENCE	23/12/1968	ASS. VITROLLES CHASSE STM	87	163,00			0 m	163,0
4	DIEPAGNE	ONDINE	05/06/1980	OCEANVAULT	101	163,13			0 m	163,13
5	CALAS	MATHILOE	11/05/1987	CLUB SUBAQUATIQUE AGENSE	100	161,65			0 m	161,6
6	JOUFFRAIN	MARINE	17/03/1986	CLUB SUBAQUATIQUE AGENSE	79	157,88			0 m	157,8
7	BRYZMANN	MARGOTTE	26/03/1985	CLUB SUBAQUATIQUE DE LEMPS	133	156,00			0 m	156,0
8	JAMMET	EMMANUELLE	05/03/1985	CLUB PLONGEE	82	152,50			0 m	152,5
9	BENNET LOUL	ANISSA	02/12/1979	SUBAQUA CLUB DE LA ESTELLE	74	140,84			0 m	140,8
10	MENOU-ARNOUX	EMMANUELLE	04/12/1971	CTRE ACTIV CLUB DE VICHY	82	134,20			0 m	134,2
	DEFOUR	ZOEE	12/01/1996	ECOLE FRANCAISE DE PLONGEE CARONNE	1	104,40		Disqualification	Retour	0992
	NOULEBANE	MARION	17/04/1975	CLUB DE PLONGEE GALATIE	109	104,40		Disqualification	Prochaine de sortie	0992

## Le mot du président

BEATRICE... « Plusieurs cordes à son arc »

**VIOLONISTE ! CYCLISTE ! Apnéistes !** « Adepte de l'apnée » ! Nous pouvons affirmer que BEATRICE a plus d'une corde à son arc !

*Au nom de l'ensemble des copains du club, je t'adresse toutes mes félicitations pour « ta superbe » performance aux championnats de France D'APNEE ...UNE CHAMPIONNE DE France dans NOTRE ASPIT ! Cela nous rend fiers !*

*OUI Nous sommes fiers d'avoir au sein du club une championne de ce niveau.*

*BRAVO A TOI, je comprends mieux pourquoi nous avons parfois des difficultés à « respirer » derrière ta roue ! TOUS NOS ENCOURAGEMENTS pour les prochains RV. BEATRICE*

*Au plaisir de te revoir parmi nous au sein du peloton cycliste.*

Toutes nos FELICITATIONS BEATRICE pour ce bel exploit réalisé cette saison 2023.

